

Raashinada Baakooyinka ku jira ee Hooyada iyo Cunuga ee Missouri WIC

Xulashada Quudinta

Waqtiga dhalashada Ilaa 1 bil

1 ilaa 3 bilood

4 ilaa 5 bilood

6 ilaa 11 bilood

Kaliya la
naasnuujiyo



Bil kasta cunugu
wuxuu helayaa:

**Bil walba
hooyadu waxay
heleysaa:**

Caanaha Hooyadu- Waa sheyga kaliya ee nunuge u baahan yahay!

5 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
2 lb. oo ah foormaajo
2 darsin oo ukun ah (12 xabadood oo ukun ah)
3-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb.rootida ama toortilada laga sameeyey
qabdinika isku wada jira
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha¹
18 wiqiyadood oo ah lows la cajimay
30 wiqiyadood oo ah maleyga daasadaha
\$10 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

5 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
2 lb. oo ah foormaajo
2 darsin oo ukun ah (12 xabadood oo ukun ah)
3-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb.rootida ama toortilada laga sameeyey
qabdinika isku wada jira
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha¹
18 wiqiyadood oo ah lows la cajimay
30 wiqiyadood oo ah maleyga daasadaha
\$10 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

5 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
2 lb. oo ah foormaajo
2 darsin oo ukun ah (12 xabadood oo ukun ah)
3-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb.rootida ama toortilada laga sameeyey
qabdinika isku wada jira
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha¹
18 wiqiyadood oo ah lows la cajimay
30 wiqiyadood oo ah maleyga daasadaha
\$10 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

5 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
2 lb. oo ah foormaajo
2 darsin oo ukun ah (12 xabadood oo ukun ah)
3-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb.rootida ama toortilada laga sameeyey
qabdinika isku wada jira
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha¹
18 wiqiyadood oo ah lows la cajimay
30 wiqiyadood oo ah maleyga daasadaha
\$10 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

La naasnuujiyo
mar-mar



Bil kasta cunugu
wuxuu helayaa:

**Caanaha naaska oo kaliya
si loo dhiso hooyada
waxyaabaha la siyyo.**

**Bil walba
hooyadu waxay
heleysaa:**

**In si joogto ah naaska loo
nuujiyo ayaa lagugula talinaya
bisha ugu horeysa si aad u
heshid caanaha hooyada la siyyo.**

**Raashinka Lowgu Talo Galey
Hooyada Si Joogto ah u Nuujisa.**

Caanaha naaska iyo
Ilaa 4 daasadood oo ah caanaha budada ah²
(ilaa 13 wiqiyadood oo ah caanoboodhe
maalintiba)

4.5 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
1 lb. oo ah foormaajo ah
1 lb. oo ah laba iyo tobant xabo oo ukun ah
3-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb.rootida ama toortilada laga sameeyey
qabdinika isku wada jira
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha¹
18 wiqiyadood oo ah lows la cajimay
\$8 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

Caanaha naaska iyo
Ilaa 5 daasadood oo ah caanaha budada ah²
(ilaa 15 wiqiyadood oo ah caanoboodhe
maalintiba)

4.5 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
1 lb. oo ah foormaajo ah
1 lb. oo ah laba iyo tobant xabo oo ukun ah
3-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb.rootida ama toortilada laga sameeyey
qabdinika isku wada jira
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha¹
18 wiqiyadood oo ah lows la cajimay
\$8 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

Caanaha naaska iyo
Ilaa 4 daasadood oo ah caanaha budada ah²
(ilaa 13 wiqiyadood oo ah caanoboodhe maalintiba)
24 wiqiyadood oo ah siriryalka ilmaha yar
32 dhalo oo ah khudaarta cagaaran iyo ta
miraha ah

4.5 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
1 lb. oo ah foormaajo ah
1 lb. oo ah laba iyo tobant xabo oo ukun ah
3-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb.rootida ama toortilada laga sameeyey
qabdinika isku wada jira
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha¹
18 wiqiyadood oo ah lows la cajimay
\$8 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

Aan la
Naasnuujiinin



Bil kasta cunugu
wuxuu helayaa:

Ilaa 9 daasadood oo ah caanaha budada ah²
(26-27 wiqiyadood oo caanobore ah maalintiba)

Ilaa 9 daasadood oo ah caanaha budada ah²
(26-27 wiqiyadood oo caanobore ah maalintiba)

Ilaa 10 daasadood oo ah caanaha budada ah²
(29-30 wiqiyadood oo caanobore ah maalintiba)

Ilaa 7 daasadood oo ah caanaha budada ah²
24 wiqiyadood oo ah siriryalka ilmaha yar
32 dhalo oo ah khudaarta cagaaran iyo ta
miraha ah
(20-21 wiqiyadood oo caanobore ah maalintiba)

**Bil walba
hooyadu waxay
heleysaa:**

3 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
1 lb. oo ah foormaajo ah
1 lb. oo ah laba iyo tobant xabo oo ukun ah
2-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha³
\$8 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

3 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
1 lb. oo ah foormaajo ah
1 lb. oo ah laba iyo tobant xabo oo ukun ah
2-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha³
\$8 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

3 galaan oo caano ah- Kuwa labeenta
laga qaadey ilaa 2%
1 daasad oo ah caanaha la uumibixiyey
1 lb. oo ah foormaajo ah
1 lb. oo ah laba iyo tobant xabo oo ukun ah
2-46 wiqiyadood/12 wiqiyadood oo cabitaan ah
(kuwa daasadaha ama kuwa la barafeeyey)
36 wiqiyadood oo siriyal ah
1 lb. oo ah digir qalalan AMA
4-16 wiqiyadood oo ah digirta daasadaha³
\$8 oo ah jeega khudaarta caagaaran iyo
ta miraha ah

**Hooyada aan faa'iidad
heli doonin.**

¹ Digirta waaweyn faa'uuliye, salbuuko ama digirta guduudan.

² Cadadka 12.9 wiqiyadood oo caanobore ah.

³ 18 wiqiyadood oo ah lows la cajimay waa la dooran karaa halkii laga dooran lahaa digir qalalan ama digirta daasadaha ku jira ee la siyyo haweenka aan naasnuujineynin.



Maxay tahay sababta Missouri WIC aaney u taageerin caanobooraha bisha ugu horeysa?

Caanaha naaska oo kaliya ayuu cunugaagu u baahan yahay 6 bilood ee ugu horeysa ee noloshiisa. Bisha ugu horeysa waa marka inta adiga iyo cunugaagu Aad baraneysaan naasnuujinta ee aasaaska caanahaaguna bilaabmayaan. Hadii Aad caanoboore siisid waxay yareyn doonaan awoodada caano sameynta waxayna kuu horseedi kartaa astaamo caano yareyn. WIC waxay rabtaa in dhamaanba haweenku ay joogto u naasnuujiyaan. Xasuusnow, naasnuujinta waxaa aas-aas u ah rabitaanka cunuga iyo siinta hooyada. Sidaad kolba u nuujisid ayuunbaad caano u yeelan kartaa.

Naasnuujintu Faa'iiday Cunuga u leedahay Caanaha naaska:

- Waxay ka kooban yihiin dhaamba nafaqada ilmaha yari u baahan yahay 6 bilood ee ugu horeysa noloshiisa.
- Si loo gaadho isbedelada uu cunugu u baahan yahay inuu sameeyo mudada koritaankiisa.
- Waxay ka difaacaan cudurada sida dhago xanuunka iyo xanuunada ku dhaca habdhiska neefsashada.
- Waxay yareysaa khatarta Dhimashada Degdega ah ee Ilmaha yar Syndrome (SIDS)
- Waxay yareysaa khatarta sanboorka, neeftha, sonkor macaanta, iyo qaar ka mid ah kansarka caruurta ku dhaca.
- Waa ay fududahay sida loo dheefshiidaa, markaa ilmaha la naasnuujiya wuxuu leeyahay naqas aan badneyn, mana laha matag badan, shuban iyo calool taag.
- Caruurta la naasnuujiya way ka xariifsan yihiin kuwa aan la nuujinin- markaa caanaha naasku maskaxda ayay dhisaan.

Naasnuujintu Hooyada Faa'iido ayaa ugu jirta

Naasnuujinta:

- Uma baahna u diyaar garow.
- Had iyo jeer waa diyaar.
- Lacag ayay kuu baajisaa.
- Waxay kaa caawisaa inuu hilbkii ku korey mudadii uurka uu kaa dhaco.
- Waxay caawisaa in ilmagaleenku uu ururo oo ku noqdo intii uu awal ahaa iyo waxay yareysaa in aan dhiig badan kaa bixin waqtiga umusha ka dib.
- Waxaa laga yaabaa in ay dhinto dhatarta cudurka ku dhaca lafaha, kansarka naasaha, iyo kansarka ilmogaleenka.
- Waxay abuurtaa kalgacayl u dhexeeya cunuga iyo hooyada.

Tusaale ah Horumarka Naasnuujinta

- Isku day inaad cunugaaga ku naasnuujisid qolka dhalmada isla marka ugu horeysa.
- Mar kasta cunugaaga ku qabo boga si jidhkaaga iyo jidhkiisu isku taabto.
- Hore oo loo bilaabo naasnuujinta waxay kaa caawineysaa in naaskaagu caano badan yeesho oo cunugaaga baahi tirta.
- Nuuji cunugaaga mar kasta oo uu u baahdo, 8 ilaa 12 jeer maalintii.
- Ha ku siin dhalada ama bahasha afka loo galiyo ee mujuraha ah ilaa cunugaaga iyo adiguba Aad barataan naasnuujinta.
- Ha siin biyo iyo caanoboraha si ay u buxiyaan kaalintii naaska. Naasku waa kaliya shayga uu u baahan yahay.
- Naasnuujintu maaha iney xanuun ahaato. Hadii Aad xanuun dareento, raadso gargaar.
- Nafis oo waqtii fiican la qaado cunugaaga!

www.dhss.mo.gov/wic